

ホットコラーゲンスタジオPURUMO 平野

2023年 5月 LESSON SCHEDULE

- 完全予約制です。予約システムより事前にご予約ください。
- スケジュールは変更させていただく場合がございますので、最新情報は店頭またはWEBにてご確認ください。
- レッスンには定員がございます。定員になり次第受付を終了させていただきますのでご注意ください。

プルモ 平野

検索



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
9:30			3日は祝日 プログラムとなります	5日は祝日 プログラムとなります		
10:00	10:00~11:00 YOGA リラックス HYAN	10:00~11:00 YOGA 美脚&美尻 KAYO	10:00~11:00 美彩心 FUMIKO	10:00~11:00 YOGA 骨盤ビューティ ASAKO	10:00~11:00 YOGA リラックス YANA	10:00~11:00 YOGA リフレッシュ JUNKO
11:00						
11:30	11:30~12:30 YOGA 骨盤ビューティ HYAN	11:30~12:30 はじめての PILATES&YOGA KAYO	11:30~12:30 YOGA パワー FUMIE	11:30~12:30 YOGA リラックス HIROMI	11:30~12:30 YOGA パワー YANA	11:30~12:30 インナー ビューティーヨガ RIEM
12:00						
13:00	13:00~14:00 やさしい PILATES HIROMI	13:00~14:00 moon yoga YUMI	13:00~14:00 YOGA 骨盤ビューティ ARIKO	13:00~14:00 YOGA 美姿勢 AYUMI	13:00~14:00 YOGA ビギナー AYUMI	13:00~14:00 肩こり解消ヨガ RIEM
14:00						
14:30	14:30~15:30 YOGA フロー YANA	14:30~15:30 YOGA 美腸 YUMI	14:30~15:30 YOGA リラックス ARIKO	14:30~15:30 ストレッチ &骨盤 YUKIKO	14:30~15:30 YOGA 骨盤ビューティ AYA	
15:00						
16:00	16:00~17:00 溶岩フリータイム	16:00~17:00 溶岩フリータイム	16:00~17:00 溶岩フリータイム	16:00~17:00 溶岩フリータイム		16:00~17:00 YOGA リラックス YUKIMI
17:00					17:00~18:00 YOGA ベーシック YUMI	
18:00		18:00~19:00 YOGA 美腸 AYA	18:00~19:00 YOGA ベーシック RIE			17:30~18:30 溶岩フリータイム
19:00	18:45~19:45 YOGA 骨盤ビューティ MAKI			19:00~20:00 肩こり解消ヨガ YUMI	コロナウイルス感染予防対策 レッスン間隔 換気・消毒のため 30分以上 スタジオ定員 定員数12名 間隔を空けて実施 プログラム内容 飛沫防止のため 強度を調整 レッスン終了後 除菌・消毒にご協力 をお願いします	
20:00		19:30~20:30 YOGA ベーシック AYA	19:30~20:30 YOGA パワー RIE			
20:30	20:15~21:15 ボディリセット ERIKA			20:30~21:30 ユニバーサル ヨガ MARS YUKI	◆ホットコラーゲンスタジオのレッスンは 全てカラダを芯から温め汗をかく内容です。 ◆全レッスン、コラーゲントリートメント ランプが点灯いたします。 ◆このクラスは運動量の多いクラスです。	
21:00			21:00~22:00 溶岩フリータイム			
22:00					◇溶岩フリータイム◇ ストレッチやボールで身体をほぐしたり、 くつろぎの時間をお過ごしください・・・ 【料金】500円(税込) ※上記料金にタオルセットは含まれておりません ※溶岩フリータイムチケットをご購入いただき ご予約をお願いいたします	